

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu: Wychowanie fizyczne: Zajęcia dla studentów całkowicie zwolnionych z wykonywania ćwiczeń fizycznych (PRZEDMIOTY OGÓLNOUCZELNIANE / Wychowanie fizyczne) | | | | Kod przedmiotu: 16.1V27AII99_131 | |
| Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot / moduł: Studium Wychowania Fizycznego i Sportu | | | | | |
| Nazwa kierunku: Prawo | | | | | |
| Forma studiów: jednolite magisterskie, stacjonarne | | Profil kształcenia: ogólnoakademicki | | Specjalność: | |
| Rok / semestr: 2 / 3 | | Status przedmiotu / modułu: obowiązkowy | | Język przedmiotu / modułu: polski | |
| Forma zajęć: | zajęcia z wychowania fizycznego | | | | |
| Wymiar zajęć: | 30 | | | | |
| Koordinator przedmiotu / modułu: | mgr Cezary Janiszyn | | | | |
| Prowadzący zajęcia: | według przydziału czynności | | | | |
| Cel przedmiotu / modułu: | Zainteresowanie studentów problematyką zdrowego stylu życia a także wykazanie znaczenia umiejętności życiowych i ukazanie wiodącej roli aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia. | | | | |
| Wymagania wstępne: | Brak możliwości wykonywania ćwiczeń fizycznych potwierdzona orzeczeniem Komisji Lekarskiej lub orzeczeniem o posiadany stopniu niepełnosprawności | | | | |
| EFEKTY KSZTAŁCENIA | | | | Odniesienie do efektów dla programu | Odniesienie do efektów dla obszaru |
| Wiedza | 1. Student posiada wiadomości dotyczące wpływu ćwiczeń na organizm człowieka, sposobów podtrzymania zdrowia i sprawności fizycznej a także zasad organizacji zajęć ruchowych. | | | | |
| | 2. Student rozumie koncepcję zdrowia i zachowań prozdrowotnych. | | | | |
| | 3. Student rozumie potrzebę ruchu jako czynnika kształtującego jego zdrowie. | | | | |
| Umiejętności | 4. Student posiada umiejętności włączenia się w prozdrowotny styl życia oraz kształtowania postaw sprzyjających aktywności fizycznej na całe życie; | | | | |
| | 5. Student posiada umiejętności oceny stanu zdrowia (mierniki pozytywne i negatywne). | | | | |
| Kompetencje społeczne | 6. Promuje społeczne, kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej oraz kształtuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej. | | | | |
| | 7. Troszczy się o zagospodarowanie czasu wolnego poprzez dostępne formy aktywności fizycznej. | | | | |
| TREŚCI PROGRAMOWE | | | | | Liczba godzin |
| Forma zajęć: zajęcia z wychowania fizycznego | | | | | |
| 1. Pojęcie zdrowia w różnych kontekstach | | | | | 3 |
| 2. Stan zdrowia różnych społeczeństw | | | | | 3 |
| 3. Zdrowotne efekty aktywności fizycznej | | | | | 3 |
| 4. Związki sprawności fizycznej z aktywnością fizyczną i ze zdrowiem | | | | | 3 |
| 5. Pojęcie stylu życia, zachowań zdrowotnych, zdrowia i jego oceny | | | | | 3 |
| 6. Palenie tytoniu a zdrowie | | | | | 3 |
| 7. Znaczenie aktywności fizycznej w ograniczeniu uzależnień | | | | | 3 |
| 8. Otyłość i jej związki z aktywnością fizyczną i zdrowiem | | | | | 3 |

| | | |
|--|---|----------------------------------|
| 9. Rola aktywności fizycznej w opóźnieniu procesów starzeń | | 2 |
| 10. Miejsce aktywności fizycznej wśród innych czynników warunkujących zdrowie | | 2 |
| 11. Dieta i prawidłowe odżywianie się | | 2 |
| Metody kształcenia | - wykład konwersatoryjny, - prezentacja multimedialna. | |
| Metody weryfikacji efektów kształcenia | | Nr efektu kształcenia z sylabusu |
| | * praca pisemna/esej/recenzja | 1,2,3,4,5, |
| | * projekt | 4,6,7, |
| Forma i warunki zaliczenia | Zaliczenie zajęć na podstawie obecności, eseju i zrealizowanych projektów grupowych. Zaliczenie bez oceny. | |
| Literatura podstawowa | | |
| Wojnarowska B. (Warszawa 2007): Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki.. Wydawnictwo Naukowe PWN. | | |
| Drabik J. (Gdańsk 1995): Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. Cz. I. AWFIS | | |
| Drabik J. (Gdańsk 1996): Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych. Cz. II. AWFIS | | |
| Drabik J. (Gdańsk 1997): Promocja aktywności fizycznej. Cz. III. AWFIS | | |
| Drabik J. (Gdańsk 1997): Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako mierniki zdrowia człowieka.. AWFIS | | |
| Literatura uzupełniająca | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA: | | |
| | Liczba godzin | |
| Zajęcia dydaktyczne | 30 | |
| Przygotowanie się do zajęć | 20 | |
| ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz. | 50 | |
| Liczba punktów ECTS | 2 | |